

MA SEMAINE DE MENUS DU 03 AU 09 DÉCEMBRE 2018

Sarrebruck (marché de Noël)

Ma semaine de menus du 03 au 09 Décembre 2018

Encore une semaine un peu perturbée

Lundi 03 décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3 sp) -2 portions allégées de vache qui rit (2pp-2sp)

10h : raisin italien (0pp-0sp)

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -risotto de coquillettes aux crevettes (7pp-6spl) -1 faisselle 0% (1pp-1spl) -1 clémentine (0pp-0sp) – thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -10 g de noix (2pp-2 sp) -100 g de compote maison sans sucre (2pp-0spl) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : salade de betterave +1 c à c d'huile (1pp-1sp) -2 tranches de jambon dégraissé (2pp-2sp) -100 g de quinoa (3pp-3spl) -1 flan maison (2pp-2sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mardi 04 décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -60 g de pain de seigle intégral (4pp-4sp) -30 g de chèvre frais (2pp-3 sp)

10 h : 2 kiwis (0pp-0sp)

Midi : potage cresson courgettes à la crème 4%(1pp-2sp) - poulet noisette aux choux de Bruxelles (5pp-2spl-recette du 04 01 2017) -100 g de pommes de terre nature (2pp-2sp) -mousse orange avec 100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion thym sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2 sp) -10 g de chocolat noir 99%(1pp-3sp)

Soir : salade sucrine cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (1pp-1 sp) -omelette champignons petits pois (6pp-2spl-recette du 13 décembre 2017) -2 petits suisses 0% (1pp-1sp) -1 poire (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Mercredi 05 Décembre

Matin : thé noir sans sucre(0pp-0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3sp) -30 g de gruyère allégé (2pp-2 sp)

10 h : ananas (0pp-0sp)

Midi : potage butternut carotte à la crème 4 % (1pp-2sp) - caille Paimpol(7pp-3spl) -1 flan maison (2pp-2sp) -raisin (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : infusion « after meal » sans sucre (0pp-0sp) -10 g de noix (2pp-2sp) -10 g de chocolat 99% (1 pp-3sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : poireaux en salade + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) - 1papillote de 100 g de cabillaud au four (2pp-0spl) - 100 g de riz basmati cuit (3pp-3sp) -100 g de fromage blanc 0% (1pp-1spl) - 1 clémentine (0pp-

0SP)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Jeudi 06 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -3 wasas légers (3pp-3sp) -40 g de ricotta (2pp-2sp)

10 h : 1 banane (0pp-0sp)

Midi : potage de légumes (0pp-0sp) -100 g de steak haché 5% grillé sans MG (4pp-3sp) -150 g de frites actifry +1 c à c d'huile (4pp-4sp) -100 g de fromage blanc 0%(1pp-1sp) -1 poire (0pp-0sp) -thé vert sans sucre

16h : thé blanc sans sucre (0pp-0sp) -10 g de noix (2 pp-2sp) -2 biscuits secs (2pp-2sp)

Soir: salade endives D'une pomme + c à c de l'huile de noix (1pp-1SP) -parmentier de colin au Canada (6pp-4spl reconstruction du-21 09 2017) -1% 0 soigneur (1pp-1SP)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Vendredi 07 décembre

Journée décalée et décosue car retour à la polyclinique pour être opérée d'un syndrome du canal carpien

Minuit : 50 g de pain complet grillé (3pp-3sp) -10 g de beurre à 41 %(1pp-2sp) -50 g de sardines écrasées sans huile (3pp-0spl) : excellent moyen de ne pas avoir faim pendant plus de 10 h

Pas de petit déjeuner, pas de repas de midi

16h : un thé sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain (3pp-3sp) -10 g de beurre (3pp-4sp) -2c à c de confiture(1pp-3sp) : collation de la polyclinique

Soir (retour à la maison) : poêlée d'endives à la canadienne (2pp-3sp) -1 tranche de jambon de poulet (1pp-0spl) -1 tartelette poire noisette (4pp-5sp-recette du 19 11 2016)

Pour 26 pp : 21 utilisés

Pour 23 spl : le compte est bon

Samedi 08 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -50 g de pain de seigle intégral (3pp-3sp) -2 portions allégées de saint moret (2pp-2sp)

10 h: 1 petit kaki (0pp-0sp)

Midi : potage brocolis courgettes à la crème 4% (1pp-2sp) - dinde en pipérade (4pp-2spl-recette du 09 07 2018) -100 g de pâtes cuites (3pp-3sp) -2 petits suisses 0%(1pp-1sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) -thé vert sans sucre

16h : infusion fruits rouges sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2 pp-2sp) -1 biscuit sec (1pp-1sp)

Soir : 1 c à c sucrine haricots verts + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -croque -monsieur jambon gruyère allégé (6pp-6sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Dimanche 09 Décembre

Matin : thé noir sans sucre (0pp-0sp) -2 crumpets (4pp-4sp) -50 g de confiture Gerblé (1pp-1sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp-2sp)

10 h : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0pp-0sp)

Midi : 50 g avocat citron (2pp-3sp) – sole en papillote et ses

légumes (5pp-4sp-recette du 15 01 2017) -poires au vin doux
(1pp-1sp-recette du 21 10 2018) -thé vert sans sucre

16h : rooibos sans sucre (0pp-0sp) -10 g d'amandes (2pp-2 sp)
-1 yaourt 0 % (1pp-0spl)

Soir : salade macédoine +1 c à c d'huile (3pp-1spl) – 1
tranche de jambon de dinde (1pp-0spl) -semoule pomme cannelle
(5pp-5spl)

Pour 26 pp : le compte est bon

Pour 23 spl : le compte est bon

Très bonne semaine à vous toutes et tous et surtout une bonne
santé

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés